



Jugendtraining der SLRG Sektion Wil Gruppe 3a und 3b 2019/2020

Hallenbad Oberuzwil, Trainingszeiten Donnerstag:

3a: 19:00-20:00 Uhr

3b: 20:00-21:00 Uhr

Datum	Trainingsthema	Besonderes
15. August	Ausdauer	
22. August	Rettungsschwimmen	
29. August	Übungsstunde für den internen Vereinswettkampf	
31. August	Interner Vereinswettkampf mit anschliessendem Grillplausch	Infos folgen
05. September	Brust Einführung	
12. September	Brust Vertiefung	
19. September	Rettungsschwimmen	
26. September	Nothilfe	
Herbstferien Erwachsenentraining donnerstags 21:00-22:00 Uhr		
24. Oktober	Flossenschwimmen	Flossen
31. Oktober	Startsprung und Wende	
07. November	Rücken Einführung	
14. November	Rücken Vertiefung	
09. November	Wettkampf in Lörrach	Infos folgen
21. November	Rettungsschwimmen	
28. November	Nothilfe	
04. Dezember	Jugendchlaus	Infos folgen
12. Dezember	Ausdauer mit Wende Vertiefung	
19. Dezember	Freitauchen	Flossen
Weihnachtsferien		
09. Januar	Neujahrsschwimmen	
16. Januar	Schnelligkeit	
23. Januar	Rettungsschwimmen	
30. Januar	Nothilfe	
Datum noch offen	Nachtschwimmen	Infos folgen
Sportferien Erwachsenentraining donnerstags 21:00-22:00 Uhr		
13. Februar	Delfin Einführung	
20. Februar	Delfin Vertiefung	
27. Februar	Rettungsschwimmen	
05. März	Nothilfe	
12. März	Koordination	
19. März	Ausdauer	
26. März	Beinschlag	
01. April	Säntispark	Infos folgen
Frühlingsferien Erwachsenentraining donnerstags 21:00-22:00 Uhr		
23. April	Kraul Einführung	
30. April	Kraul Vertiefung	
07. Mai	Rettungsschwimmen	
14. Mai	Nothilfe	
21. Mai	Auffahrt	kein Training
28. Mai	Rettungsschwimmen	
04. Juni	Nothilfe	
11. Juni	Startsprung	
18. Juni	Flossenschwimmen	Flossen
25. Juni	Puppenschwimmen	
02. Juli	kein Training	
Sommerferien		